

奪還せよ！ 失われた生活リズム

いよいよ夏季休業も終わり、大学生活の新たなステージが始まろうとしている。しかし、夏の魔の手によって奪われた諸君の生活リズムを取り戻さなければ、これから苦戦を強いられることになるだろう。下記のミッションをクリアすれば、取り返すことができるはずだ。健闘を祈る！

Mission 1: **起床時間の厳守**

起床時間を設定しよう。起きたら窓を開けて日光を浴びること、歯磨きや洗顔をすることが二度寝を防ぐコツだ。

Mission 2: **睡眠時間の確保**

決まった時間に床につくことが重要だ。快眠のため、寝る前に食事を摂らないことや電子機器を使わないことなどを意識しよう。

Mission 3: **日々の運動**

目覚めをよくするために、全身の血行を良くしよう。下にラジオ体操の動画のURLを示しておく。

[\[テレビ体操\] ラジオ体操第1 | NHK](#)

Mission 4: **15分単位の仮眠**

昼間に眠くなった時、カフェインを摂取してから15分間仮眠することで、カフェインが効き始める時間に起きることができる。睡眠が足りなければ、15分ずつ仮眠時間を増やしていくと良いだろう。



厚生労働省によると、**体内時計に合わせた生活習慣**を確立することで質の高い睡眠が得られるそうだ。諸君が快適な睡眠とともに充実した大学生活を送ることを期待している。

